

## **EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PEMANFAATAN REBUSAN KAYU MANIS SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**Ridho Alpiani, Mahlianor Amelia, Rika Purnama Sari, Novi Febriyanti, Karima Khubba, Subhannur Rahman, Rian Tasalim, Akbar Muhammad Ilham**

Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan

\*Penulis Koresponden, email : [alfianiridho.smd@gmail.com](mailto:alfianiridho.smd@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan penyebab utama morbiditas serta mortalitas pada kelompok lanjut usia. Lansia sebagai kelompok rentan seringkali memiliki keterbatasan dalam akses dan toleransi terhadap terapi farmakologis tertentu. Penggunaan jangka panjang seringkali menimbulkan efek samping, ketergantungan, serta permasalahan kepatuhan minum obat pada lansia. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi komplementer yang aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping minimal. Tujuan kegiatan ini untuk menganalisa efektivitas terapi rebusan kayu manis sebagai intervensi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Metode dalam pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan Koordinasi, identifikasi awal kondisi lansia yang mengalami hipertensi dengan wawancara dan pengukuran. Tahap selanjutnya persiapan dan Implementasi serta evaluasi. Media yang digunakan yaitu kayu manis, alat pengukur tekanan darah (tensimeter digital atau manual dan stetoskop), lembar observasi, serta lembar evaluasi. Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,9 mmHg dan diastolik sebesar 7 mmHg setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Maka disimpulkan bahwa pemberian rebusan kayu manis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wisma Seroja PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.

**Kata Kunci :** Hipertensi; Lansia; Rebusan Kayu Manis; Terapi Komplementer

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a non-communicable disease that is a global health problem and a major cause of morbidity and mortality in the elderly. As a vulnerable group, the elderly often have limited access and tolerance to certain pharmacological therapies. Long-term use often causes side effects, dependency, and medication adherence problems in the elderly. This condition encourages the need for a non-pharmacological approach as a complementary therapy that is safe, easily accessible, and has minimal side effects. The purpose of this activity is to analyze the effectiveness of cinnamon decoction therapy as a complementary intervention in lowering blood pressure in elderly people with hypertension. The method in community service begins with coordination, initial identification of the condition of elderly people with hypertension through interviews and measurements. The next stage is preparation, implementation, and evaluation. The media used were cinnamon, blood pressure measuring devices (digital or manual sphygmomanometers and stethoscopes), observation sheets, and evaluation sheets. The results showed an average decrease in systolic blood pressure of 8.9 mmHg and diastolic blood pressure of 7 mmHg after the intervention compared to before the intervention. Therefore, it was concluded that cinnamon decoction reduced blood pressure in elderly patients with hypertension at Wisma Seroja PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.*

**Keywords:** Cinnamon Decoction; Complementary Therapy; Elderly ;Hypertension

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan penyebab utama morbiditas serta mortalitas pada kelompok lanjut usia (Padmaningsih & Budiman, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi berkontribusi besar terhadap kejadian penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup lansia. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis berupa penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan regulasi sistem kardiovaskular yang menjadikan lansia kelompok paling rentan mengalami peningkatan tekanan darah (WHO, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), secara global diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dan prevalensinya meningkat tajam pada kelompok usia di atas 60 tahun. WHO juga melaporkan bahwa lebih dari 60% lansia di dunia mengalami hipertensi, menjadikannya salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan kematian dini. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi pada usia lanjut menunjukkan tren peningkatan seiring bertambahnya angka harapan hidup (WHO, 2025).

Di Indonesia, berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 34,1% pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok lansia. Pada usia 55–64 tahun prevalensi hipertensi mencapai sekitar 55,2%, pada usia 65–74 tahun sebesar 63,2%, dan pada usia  $\geq 75$  tahun mencapai lebih dari 69%. Data ini menunjukkan bahwa hampir dua dari tiga lansia di Indonesia mengalami hipertensi, sehingga diperlukan strategi pengendalian yang efektif, termasuk pendekatan komplementer yang aman dan terjangkau (Kemenkes RI, 2023).

Lansia sebagai kelompok rentan seringkali memiliki keterbatasan dalam akses dan toleransi terhadap terapi medis tertentu. Penatalaksanaan hipertensi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis seperti penggunaan obat antihipertensi (Susanto dkk., 2019). Namun, penggunaan jangka panjang seringkali menimbulkan efek samping, ketergantungan, serta permasalahan kepatuhan minum obat pada lansia. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi komplementer yang aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping minimal. Pemanfaatan terapi berbasis herbal seperti rebusan kayu manis dapat menjadi alternatif intervensi yang

relatif ekonomis, mudah diterapkan, serta sesuai dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan geriatrik (Arini dkk., 2023).

Pengembangan terapi komplementer berbasis kearifan lokal juga mendukung pemanfaatan sumber daya alam yang tersedia secara berkelanjutan. Pendekatan komplementer tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi medis, melainkan sebagai pendukung guna meningkatkan efektivitas pengendalian tekanan darah. Salah satu bahan herbal yang berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer adalah kayu manis (*Cinnamomum sp.*). Kayu manis diketahui mengandung senyawa aktif seperti cinnamaldehyde, flavonoid, dan polifenol yang memiliki efek antioksidan, antiinflamasi, serta vasodilatasi. Senyawa tersebut diduga berperan dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi, sehingga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa literasi terdahulu menunjukkan adanya pengaruh konsumsi kayu manis terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik, meskipun hasilnya masih memerlukan penguatan melalui penelitian lebih lanjut pada populasi lansia (Subarkah, 2019).

Hasil studi pendahuluan di Wisma Seroja Banjarbaru menunjukkan bahwa beberapa lansia menunjukkan tekanan darah yang cenderung tinggi dan memerlukan pemantauan rutin serta terapi farmakologis jangka panjang. Meskipun obat antihipertensi telah diberikan sesuai indikasi medis, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping tertentu, seperti pusing, lemas, atau gangguan elektrolit. Selain itu, kepatuhan minum obat pada lansia juga dapat dipengaruhi oleh faktor kognitif, psikologis, maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan tambahan yang bersifat aman, mudah diterapkan, dan dapat mendukung terapi utama secara holistik.

Berdasarkan latar belakang yang ada, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk memberikan terapi komplementer herbal sebagai salah satu alternatif yang dapat dipertimbangkan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Pemberian terapi komplementer herbal kayu manis pada lansia di Wisma Seroja dilakukan sebagai pendamping terapi medis, bukan sebagai pengganti obat antihipertensi.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode dalam pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan koordinasi bersama mitra, yaitu PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Pada tahap ini dilakukan identifikasi awal kondisi lansia yang mengalami hipertensi. Responden berjumlah 8 lansia. Tahap kedua

dilanjutkan dengan analisis permasalahan melalui wawancara. Tahap selanjutnya adalah persiapan dengan survei lokasi, jadwal kegiatan, serta persiapan alat dan bahan. Kemudian, tahap implementasi pemberian edukasi, intervensi kesehatan, dan pengukuran tekanan darah diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi.

Media yang digunakan yaitu kayu manis, alat pengukur tekanan darah (tensimeter digital atau manual), stetoskop, lembar observasi, serta lembar evaluasi yang digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi. Cara pembuatannya yaitu dengan menyiapkan  $\pm 1-1,5$  gram kayu manis bubuk atau setara dengan satu batang kecil kayu manis, kemudian direbus dalam  $\pm 200$  ml air hingga mendidih selama 10–15 menit. Setelah hangat, air rebusan disaring dan dapat dikonsumsi satu kali sehari.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan tanggal 20 Januari 2026, dimulai dengan Koordinasi bersama mitra yaitu PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, khususnya pengelola Wisma Seroja. Tujuan koordinasi untuk membangun kesepahaman terkait pelaksanaan kegiatan PKM dengan tema efektivitas terapi komplementer herbal kayu manis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi awal terhadap jumlah lansia yang mengalami hipertensi, kondisi tekanan darah terkini, riwayat pengobatan yang sedang dijalani, serta kebijakan panti terkait pemberian terapi komplementer sebagai pendamping terapi medis. Karakteristik peserta dalam program pengabdian masyarakat di Wisma Seroja Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (Pprslu) Budi Sejahtera Banjarbaru antara lain berjumlah 8 orang dengan jenis kelamin perempuan (100%) yang berusia rata-rata  $>60$  tahun. Tahap kedua dilanjutkan dengan analisis dari permasalahan yang teridentifikasi, yaitu kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh, khususnya yang mengalami hipertensi.

Analisis ini mencakup rata-rata tekanan darah lansia, tingkat kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik, serta potensi sumber daya yang tersedia di panti seperti alat pengukur tekanan darah dan dukungan petugas kesehatan. Selain itu, dianalisis pula kemungkinan hambatan dalam pelaksanaan terapi herbal, seperti adanya penyakit penyerta (komorbid) atau risiko interaksi dengan obat yang dikonsumsi. Berikut hasil pretest tekanan darah peserta :

**Tabel 1 Rerata Pre Test Tekanan Darah Peserta dan Terapi Obat Antihipertensi**

No	Nama Inisial	Nilai Pre Test	Terapi Obat Antihipertensi
1.	Ny. R	148/100	Dapat
2.	Ny. N	155/92	Dapat
3.	Ny. A	139/85	Dapat
4.	Ny. K	142/83	Tidak Dapat
5.	Ny. N	137/87	Dapat
6.	Ny. S	124/98	Tidak Dapat
7.	Ny. S	136/105	Tidak Dapat
8.	Ny. L	143/89	Tidak Dapat
<b>Rata-Rata</b>		<b>140,5 mmHg</b>	

Tabel 2 tingkat kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik, serta potensi sumber daya yang tersedia di panti

Variabel yang Dianalisis	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Keterangan
Tingkat Kepatuhan Konsumsi Obat Antihipertensi	Patuh	5	62,5	Minum obat sesuai jadwal dan dosis
	Tidak minum obat	3	37,5	Tidak mendapat obat
Pola Makan	Baik	3	37,5	Konsumsi rendah garam dan lemak
	Cukup	4	50,0	Masih konsumsi garam sedang
	Kurang	1	12,5	Sering konsumsi makanan tinggi garam
Aktivitas Fisik	Ringan	5	62,5	Aktivitas harian terbatas
	Sedang	3	37,5	Senam lansia / jalan ringan
	Berat	0	0	Tidak ada
Ketersediaan Sumber Daya Panti	Tensimeter tersedia	1 unit	-	Kondisi baik
	Dukungan petugas kesehatan	Ada	-	Pemantauan rutin 1x/minggu
Potensi Hambatan Terapi Herbal	Memiliki komorbid (DM/arthritis)	3	37,5	Perlu pemantauan khusus
	Risiko interaksi obat	2	25,0	Konsumsi >1 obat antihipertensi
	Tidak ada hambatan signifikan	3	37,5	Relatif aman diberikan terapi

Selanjutnya dilakukan wawancara dengan pengelola panti, petugas kesehatan, serta lansia hipertensi untuk memperoleh data yang lebih mendalam mengenai lama menderita hipertensi, keluhan yang sering dirasakan (misalnya pusing, leher terasa berat, mudah

lelah), tingkat pemahaman tentang penyakit hipertensi, serta pengalaman dalam menggunakan terapi herbal sebelumnya. Hasil wawancara digunakan untuk menyesuaikan metode edukasi serta memastikan terapi komplementer herbal kayu manis dapat diterapkan secara aman dan sesuai kondisi lansia. Pada tahap selanjutnya dilakukan survei lokasi untuk menentukan tempat pelaksanaan kegiatan yang aman dan nyaman bagi lansia, seperti ruang kesehatan atau aula wisma. Selain itu, disusun jadwal kegiatan yang menyesuaikan dengan rutinitas lansia, termasuk waktu istirahat dan jadwal konsumsi obat rutin, agar pelaksanaan PKM dapat berjalan efektif. Pada tahap ini juga dipersiapkan alat dan bahan seperti tensimeter, lembar observasi, serta seduhan kayu manis dengan dosis yang telah ditentukan.

Tahap Implementasi Kegiatan PKM dilakukan pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah. Selanjutnya dilakukan pemberian terapi komplementer herbal kayu manis sebagai terapi pendamping dengan tetap mempertahankan terapi farmakologis yang telah diresepkan.

Analisa hasil terapi komplementer kayu manis menjadi intervensi nonfarmakologi yang memanfaatkan bahan herbal alami untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya lansia. Pemberian terapi kayu manis dilakukan dalam bentuk rebusan dengan takaran yang sederhana dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian rebusan kayu manis ini diharapkan mampu membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap serta meningkatkan kesadaran lansia dalam mengelola hipertensi melalui pendekatan alami dan berkelanjutan (Murhan, 2020).



**Gambar 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi**

Pada kegiatan ini tekanan darah diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi dalam periode tertentu untuk menilai efektivitas terapi. Hasil posttest pengukuran tekanan darah peserta adalah sebagai berikut :

**Tabel 3 Nilai Post Test Tekanan Darah Setelah Intervensi**

No	Nama Inisial	Nilai Post Test
1.	Ny. R	138/92
2.	Ny. N	145/86
3.	Ny. A	130/80
4.	Ny. K	134/78
5.	Ny. N	128/82
6.	Ny. S	118/88
7.	Ny. S	126/95
8.	Ny. L	134/82
Rata-Rata		131,6 mmHg

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 140,5 mmHg dan setelah intervensi sebesar 131,6 mmHg, sehingga terjadi penurunan rata-rata sebesar 8,9 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 92,4 mmHg dan setelah intervensi sebesar 85,4 mmHg, dengan penurunan rata-rata sebesar 7 mmHg. Penurunan tersebut dihitung berdasarkan selisih nilai tekanan darah masing-masing responden sebelum dan sesudah pemberian rebusan kayu manis, kemudian dirata-ratakan untuk mengetahui besarnya perubahan tekanan darah secara keseluruhan. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah intervensi terjadi kecenderungan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada lansia.

Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian rebusan kayu manis. Penurunan ini dapat dijelaskan secara fisiologis melalui kandungan senyawa aktif pada kayu manis, khususnya *Cinnamomum burmannii*, yang mengandung cinnamaldehyde, flavonoid, dan polifenol. Senyawa-senyawa tersebut memiliki efek vasodilatasi dengan membantu relaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga menurunkan resistensi perifer dan berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain itu, aktivitas antioksidan pada kayu manis berperan dalam mengurangi stres oksidatif yang menjadi salah satu faktor patofisiologi hipertensi pada lansia.

Hasil ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Qasanah et al. (2022) yang melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi setelah intervensi dibandingkan sebelum diberikan minuman herbal. Selain itu, studi kuasi-eksperimental yang dilakukan oleh Awaluddin & Dewi (2023) pada lansia dengan hipertensi melaporkan bahwa pemberian rebusan kayu manis dan kemangi secara signifikan menurunkan tekanan darah setelah intervensi. Dukungan lain berasal dari meta-analisis terbaru yang dievaluasi oleh Jurnal Health, Population and Nutrition

(2025), yang menunjukkan bahwa suplementasi kayu manis secara konsisten berkorelasi dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada berbagai uji klinis randomisasi, menegaskan potensi kayu manis sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi ( $SMD -0,85$  untuk SBP dan  $-1,04$  untuk DBP,  $p < 0,05$ ).

Secara teori, hipertensi pada lansia berkaitan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan. Kekakuan arteri menyebabkan peningkatan tekanan sistolik karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Intervensi nonfarmakologis seperti terapi herbal menjadi salah satu alternatif pendukung untuk membantu mengontrol tekanan darah selain terapi farmakologis. Dalam konteks ini, rebusan kayu manis dapat berperan sebagai terapi komplementer yang relatif mudah, murah, dan dapat diterapkan di lingkungan panti sosial (Kemenkes RI, 2022).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori manajemen hipertensi yang menekankan pentingnya modifikasi gaya hidup dan penggunaan terapi nonfarmakologis sebagai upaya pengendalian tekanan darah. Penurunan rata-rata sebesar 8–9 mmHg secara klinis memiliki makna yang cukup penting, karena penurunan tekanan darah meskipun tidak terlalu besar dapat membantu mengurangi risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal pada lansia (Kemenkes RI, 2022). Penurunan tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, kepatuhan terhadap pengobatan, serta kondisi fisiologis individu. Oleh karena itu, meskipun hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian rebusan kayu manis, diperlukan pengendalian variabel perancu serta penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat untuk memastikan efektivitasnya secara lebih komprehensif.

## **KESIMPULAN**

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kayu manis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wisma Seroja PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,9 mmHg dan diastolik sebesar 7 mmHg setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa rebusan kayu manis berpotensi sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang dapat membantu pengendalian tekanan darah pada

lansia, serta dapat menjadi bagian dari pendekatan promotif dan preventif dalam praktik keperawatan di lingkungan panti sosial.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru yang telah memfasilitasi kegiatan ini sampai selesai sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arini, A., Wijaksono, M. A., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Efektivitas Penggunaan Kartu Kontrol Obat (KKO) terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Obat Antihipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 375–382. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v14i1.1660>
- Kemendes RI. (2023). *Tata Laksana PPOK*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Padmaningsih, N. P., & Budiman, A. W. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Mengonsumsi Obat : Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 7110–7121. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22046>
- Subarkah, A. (2019). *Sistem Pengelolaan Konsep-Konsep Pembiayaan Pendidikan yang Efektif dan Efisien dalam Mewujudkan Lembaga Pendidikan yang Mandiri* (Vol. 9, Nomor 1).
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidaktepatan Minum Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(June 2019). <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v24i68.1698>
- WHO. (2019). *Ageing*.
- WHO. (2025). *Hypertension*. who-int. <https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>